



KAMASUTRA

Guía ilustrada para no
aburrirse en la cama.

Por

MARINA MONZÓN

sexóloga de Platanomelón

by



PLATANOMELÓN

KAMASUTRA

Guía ilustrada para no aburrirse en la cama.

El Kamasutra es un clásico de las artes amatorias de Oriente. Se cree que fue escrito entre los s. I y IV d.C y existe muy poca información sobre su autor, Vatsyayana Mallanga.

Contrariamente a la opinión generalizada, el Kamasutra es una colección de siete libros y solo uno de ellos habla de sexo de un modo específico; los otros seis tratan otras cuestiones de las relaciones eróticas como cuáles tienen que ser los objetivos de la vida, rituales de cortejo y matrimonio, prácticas ocultas, uso de hechizos, afrodisíacos o remedios para la impotencia.

Como sabemos, el Kamasutra ofrece una **gran variedad de posturas sexuales** y técnicas eróticas, aunque una de

las lecciones más importantes que se encuentra en sus páginas es que **el sexo es una ocasión especial**. Nada de dejarlo para el final del día, en el que después de una jornada agotadora caes en la cama rendido sin tener ganas de jugar. Para el Kamasutra el sexo es como un ritual, hay que preparar el entorno, el cuerpo y la mente y **dedicar al amor el tiempo que sea necesario**.

En Occidente, donde no tenemos un manual propio sobre técnicas amatorias, nos hemos visto obligados a mirar a Oriente para aprender las formas del amor. Las sociedades occidentales nunca han desarrollado una ciencia entorno a la sensualidad y la sexualidad, aunque sabemos que es muy necesaria.

KAMASUTRA

Guía ilustrada para no aburrirse en la cama.

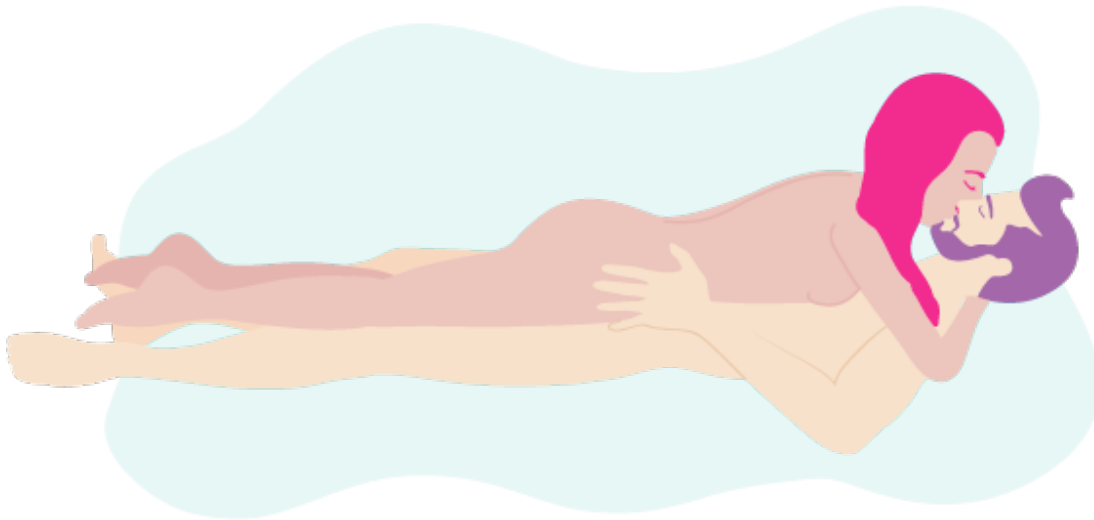
Inspirándonos en el Kamasutra, te ofrecemos un catálogo de posturas para jugar, experimentar y enloquecer de placer. Las hemos clasificado en **ocho categorías** que te ayudarán a cumplir tus deseos más profundos:

- 03 • Las posturas más románticas.
- 06 • Posturas ideales para estimular el punto G.
- 09 • Posturas para tener orgasmos de cine (mujeres).
- 12 • Posturas para el mejor sexo oral (para ellas, para ellos, para ambos).
- 18 • Posturas para estimular el punto P (próstata masculina).
- 20 • Posturas para tener orgasmos de cine (hombres).
- 23 • Posturas para sexo anal.
- 25 • Las posturas más atrevidas.

LAS POSTURAS MÁS ROMÁNTICAS

¿Sabes esos días en los que el amor flota en el aire y lo que más te apetece es fusionarte de la manera más tierna con tu pareja? Pues te mostramos cuáles son las posturas

sexuales más románticas para un encuentro lleno de mimitos y pasión. Son posturas en las que nos podemos mirar a los ojos y nuestro cuerpo está en contacto piel con piel.



El misionero *con ella encima*

El hombre estirado boca arriba con las piernas abiertas y la mujer se sitúa encima de él con las piernas estiradas, marcando el ritmo y la profundidad de los movimientos. Es una postura altamente placentera porque también se estimula el clítoris con los movimientos corporales. Favorece las miradas, los susurros y los besos románticos y apasionados.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



LAS POSTURAS
MÁS ROMÁNTICAS

con aceites y
aromas esenciales
y naturales.

• Aceite de masaje •



15%
DESCUENTO

con el código
POSTURAS15



La “L”

Es una postura muy romántica donde la mujer se sentirá como una “princesa” amada y deseada. La mujer estirada sobre una mesa con las piernas en alto rodeando la cintura del hombre y él de pie, para así tener total libertad de movimientos y poder realizar una penetración profunda sin ningún esfuerzo. Es una postura muy placentera para los dos.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



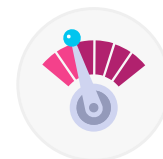
LAS POSTURAS
MÁS ROMÁNTICAS



Vaivén

Es una postura muy cómoda para ambos. El hombre sentado en la cama o en el suelo con las piernas estiradas y la mujer encima. Él toma a la pareja por la cintura acercándola y alejándola. La penetración es bastante profunda. **Probar diferentes variantes** colocando almohadas bajo la pelvis de la mujer. El contacto visual es el ingrediente estrella por excelencia, nada más excitante que ver a tu pareja gozando.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



POSTURAS IDEALES PARA ESTIMULAR EL PUNTO G

No es ningún mito... ¡El punto G existe! Aunque se ha dudado sobre su existencia hasta el punto de que muchas mujeres (y hombres) no saben dónde se encuentra, **el punto G es una fuente de orgasmos maravillosos**. Es una de las zonas erógenas más sensibles de la mujer que se encuentra en la pared frontal de la vagina, a **entre tres y cinco centímetros de la entrada**. Actualmente se habla de “zona G”

en lugar de “punto G”, ya que no se trata de un punto específico sino de una **zona cargada de terminaciones nerviosas** que al ser estimulada produce un gran placer a la mujer.

¿Te lo vas a perder? Las siguientes posturas son especialmente recomendadas para que el pene tenga acceso directo a esta zona durante la penetración.

El “5”

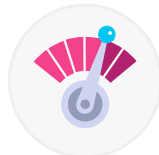
Es una variante del “misionero” donde la mujer, estirada, coloca las piernas sobre los hombros del hombre, quien está de rodillas. Con esta pequeña variación que eleva la pelvis, se favorece una **penetración más profunda** y un estímulo más intenso de la **zona G**. Ella tiene libertad de movimiento de la pelvis y él puede dirigir la penetración mientras ambos mantienen el contacto visual. Es una postura intensa y divertida que requiere cierta forma física para mantenerla.

Más info
sobre el
PUNTO G



• DIFICULTAD •

• PLACER •



POSTURAS IDEALES PARA
ESTIMULAR EL PUNTO G

• Lluvia de amor •



¡activa el punto g!



15%
DESCUENTO



con el código

POSTURAS15

El perrito

Es una de las posturas favoritas de hombres y mujeres desde tiempos inmemorables, no tienes más que consultar textos clásicos para ver la cantidad de veces que se hace referencia a esta placentera postura. La mujer se coloca en cuadrupedia y el hombre penetra desde atrás, manteniendo la espalda recta o dejándose caer sobre la espalda de ella y así acceder a sus pechos. **Cede al hombre el control de la penetración** y estimula directamente la zona G de la mujer. Se logra una penetración muy profunda. Si queréis añadir intensidad, podéis incluir la estimulación del clítoris con los dedos o con un juguete.

• DIFICULTAD •

• PLACER •



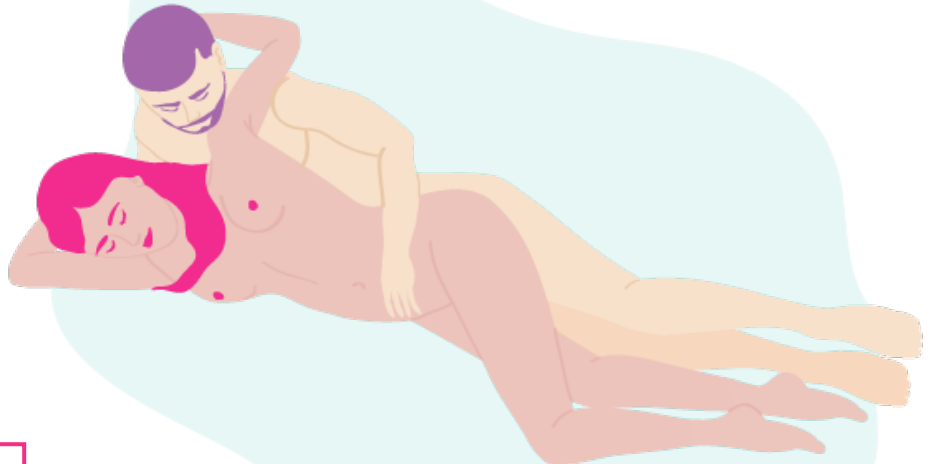
POSTURAS IDEALES PARA
ESTIMULAR EL PUNTO G

juguete versátil para
acariciar zonas erógenas.

Más info
sobre el
PUNTO G

ideal para
todas las
posturas

• Neo •



15%
DESCUENTO

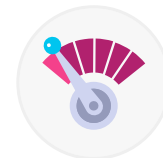
con el código
POSTURAS15

La cuchara

Es una postura muy cómoda para cuando ambos están “cansados” y sin embargo siguen queriendo más y más. Tumbados de lado, el hombre se coloca detrás de la mujer de manera que la penetración va dirigida hacia el punto G, y además, tiene vía libre para estimular la zona del clítoris.

• DIFICULTAD •

• PLACER •



POSTURAS PARA TENER ORGASMOS DE CINE

¡Buenas noticias! Los orgasmos femeninos son más largos que los masculinos.

Por lo general, tienen una duración de entre 6 y 30 segundos y si se realizan los movimientos correctos, se pueden alargar hasta sobrepasar el minuto. ¡Eso sí que es un minuto de gloria! Con estas posturas

conseguirás que jugar sea una actividad más excitante que de costumbre. Son posturas en las que la mujer tiene el poder y el control de la penetración mientras que el hombre le puede estimular las zonas erógenas por excelencia: el punto G con el pene y el clítoris y los pezones con las manos.

“Todo para mí”

Es una postura pensada para que las mujeres asuman el ritmo y la intensidad del momento. El hombre sentado en el borde de la cama o en una silla y la mujer sentada con las piernas abiertas encima de él, controlando así la profundidad y el ritmo de la penetración. En esta postura se produce la estimulación simultánea del clítoris y de la zona G, y si además el hombre acaricia, chupa o succiona los pezones, la sensación es realmente muy placentera. Se mantiene contacto visual que permite ver las cara de placer de ambos. Cuando se elige de inicio, requiere una buena forma cardiovascular ya que aumenta mucho las pulsaciones.

para ellas



• DIFICULTAD •

• PLACER •



POSTURAS PARA TENER
ORGASMOS DE CINE

*estimula el
clitoris durante la
penetración*

• Otto •



15%
DESCUENTO

con el código
POSTURAS15



EL balancín

Es la continuación de la postura anterior, donde la penetración es profunda y la estimulación de la zona G es intensa. El hombre está semi estirado y la mujer encima inclinada hacia atrás y con las piernas separadas, cogiéndose de los brazos o a los hombros de él. Ella puede bombear las piernas para moverse hacia arriba y hacia abajo y en caso de cansarse, puede restregarse hacia adelante y hacia atrás. Esta postura requiere cierta forma muscular y estar compenetrados en el ritmo.

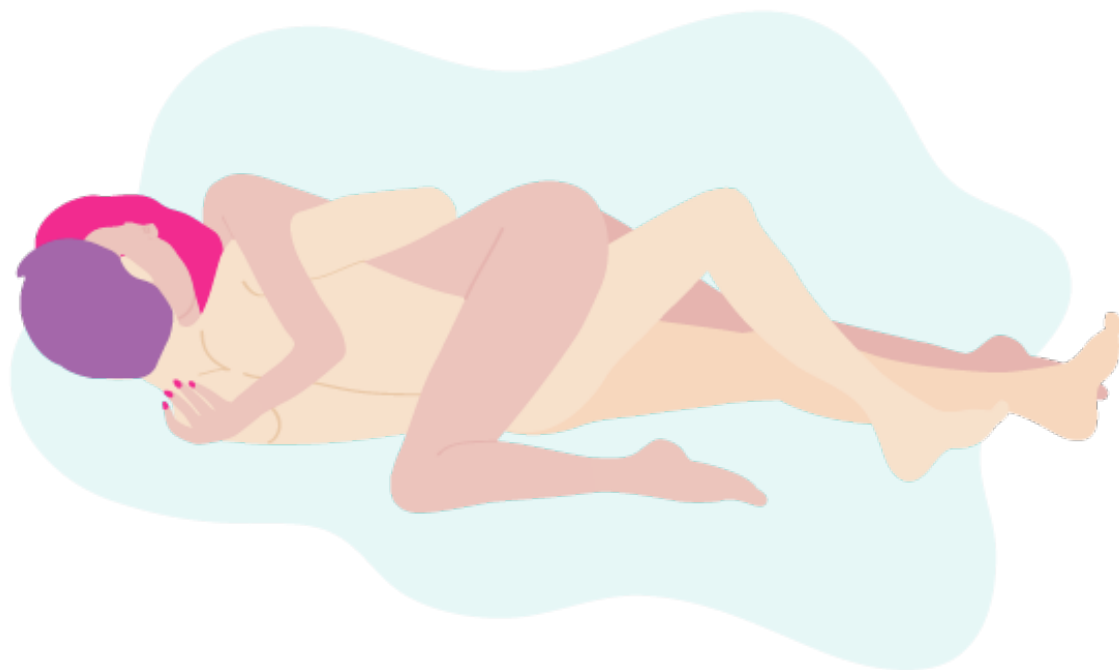
• DIFICULTAD •



• PLACER •



POSTURAS PARA TENER
ORGASMOS DE CINE

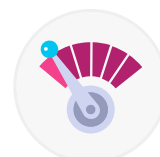


Cuchara invertida

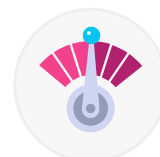
En esta postura los amantes se tumban frente a frente, sin que haya un hueco entre sus cuerpos. **Total y absoluto contacto piel con piel.** Ideal para cuando el agotamiento acecha después de horas de pasión.

Es una postura romántica, intensa, donde la piel y las miradas son las protagonistas. **Ideal para besarse y susurrar al oído.** Es una postura muy cómoda y fácil.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



POSTURAS PARA EL MEJOR SEXO ORAL

¿Sabías que mediante el sexo oral una mujer tiene un 80% de posibilidades de alcanzar un orgasmo? Y es que el sexo oral se centra en lo que realmente importa: el clítoris. Por otra parte, no es ningún secreto que a los hombres les encanta el sexo oral y que es una de sus fantasías favoritas... Besar, lamer, chupar, succionar... da mucho juego. Vamos

a descubrir las posturas para hacerlo de la forma más placentera y excitante.

ELLAS reciben:

El cunnilingus es la modalidad de sexo oral que consiste en lamer, chupar y frotar con la lengua, los labios o la boca, el clítoris o la entrada de la vagina para proporcionar placer a la mujer.

¡hazte un expert@!



Más info
sobre
SEXO ORAL

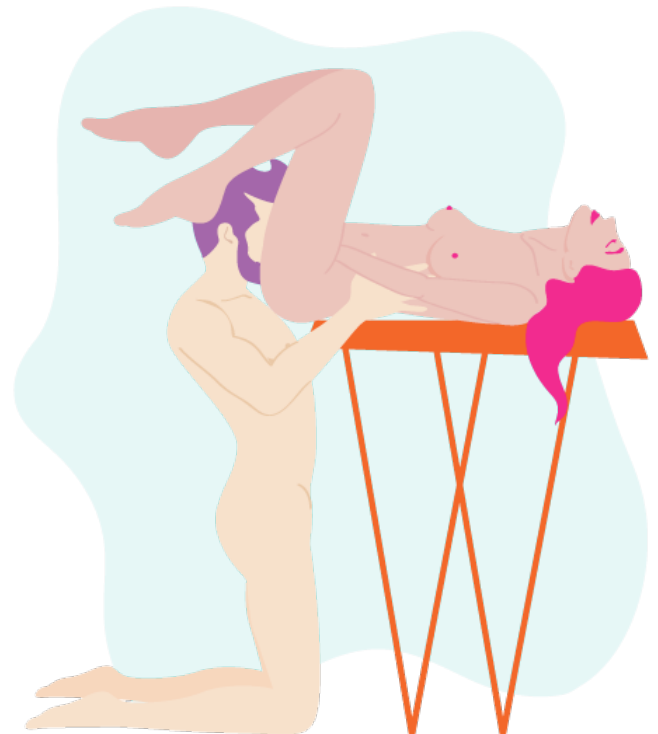


Lengua de gato

La mujer estirada en una cama o encima de una mesa y con las piernas en alto para abandonarse al placer, y el hombre de rodillas teniendo en todo momento el control de la estimulación.

• DIFICULTAD •

• PLACER •



POSTURAS PARA EL MEJOR SEXO ORAL

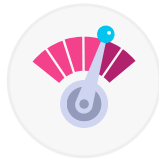
De perrito

La posición es la misma que se utiliza durante la penetración. La mujer se coloca en cuadrupedia y el hombre utiliza su boca y lengua por detrás para dar placer a su pareja. De igual forma da la oportunidad de probar el anilingus.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



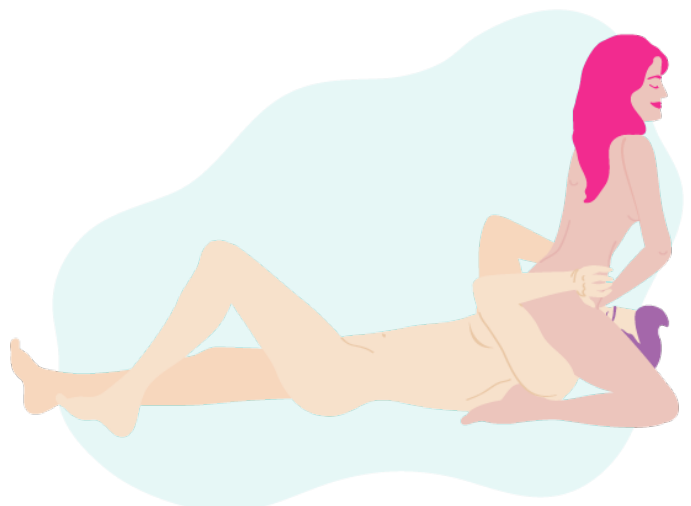
La silla de la reina

La mujer se sienta en la cara del hombre mientras él la sostiene de la cadera firmemente. Ella lleva el control ofreciendo y retirando su sexo de la boca de él. Es importante mantener el contacto visual para transmitir el inmenso placer que ambos sienten. Se requiere cierta forma muscular en las piernas de la mujer, concentración y equilibrio.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



POSTURAS PARA
EL MEJOR SEXO ORAL

ELLOS reciben:

La felación es la práctica en la que es el hombre quien recibe...

• Brillo labial •

labial
estimulante



15%
DESCUENTO

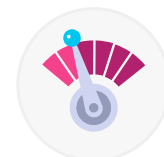
con el código
POSTURAS15



Sacacorchos

Es una de las posiciones más clásicas para practicar sexo oral. El hombre de pie y la mujer de rodillas, sujetando el pene firmemente con ambas manos pero sin apretar, e ir estimulando con movimientos envolventes, como si se estuviera ajustando el objetivo de una cámara de fotos, mientras se practica el sexo oral.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



POSTURAS PARA EL MEJOR SEXO ORAL

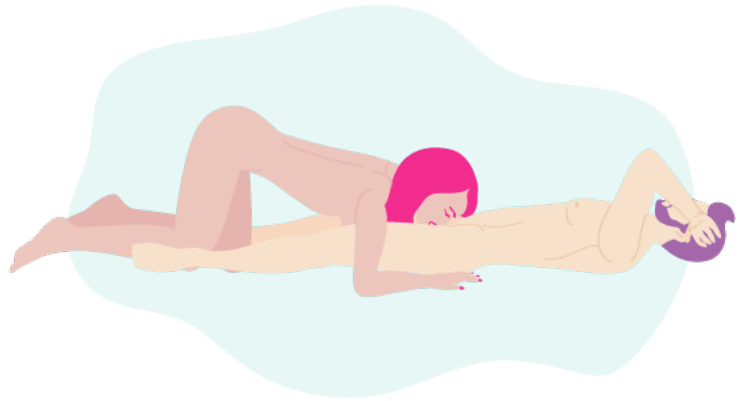
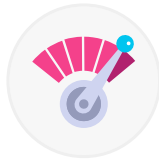
La flautista

En esta posición, el hombre se acuesta cómodamente boca arriba con las piernas abiertas mientras la mujer se arrodilla de frente para hacer la felación, teniendo el control del ritmo y la intensidad.

• DIFICULTAD •



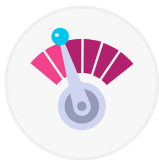
• PLACER •



El maquinista

La mujer se tumba cómodamente en la cama mientras el hombre se arrodilla introduciendo el pene en su boca. Ella puede acariciárselo con la lengua haciendo movimientos circulares sobretodo en la zona del frenillo y succionar con los labios para provocar más placer. Él tiene el control de la penetración en la boca.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



POSTURAS PARA
EL MEJOR SEXO ORAL

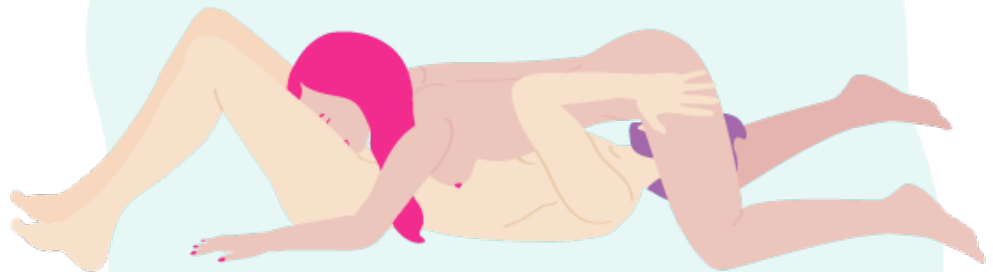
AMBOS reciben:

Esta modalidad ofrece la ventaja de **obtener placer simultáneo**. Deja libres las manos para explorar otros territorios de placer y se puede lograr el orgasmo simultáneo. Tiene una desventaja y es que algunas personas no

pueden concentrarse en dos cosas al mismo tiempo (dar y recibir placer), por lo que esta postura les agrada durante unos pocos minutos hasta que la excitación les distrae y “necesitan” cambiar otra vez.

estimulación
directa del punto g

• Genio •



15%
DESCUENTO

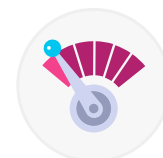
con el código
POSTURAS15

69

Es la postura más famosa para el sexo oral. El hombre se acuesta boca arriba y la mujer se tumba sobre él pero en sentido invertido; una vez así se lamen las partes genitales mutuamente.

• DIFICULTAD •

• PLACER •



POSTURAS PARA
EL MEJOR SEXO ORAL

Piernas arriba

Es una variante del 69, con el plus de que puede ser más divertido. Implica jugar un poco con el entorno. El hombre se estira con la cabeza y los hombros en el suelo y las piernas las mantiene encima de una silla mientras que la mujer se estira encima de él. Siempre es agradable romper la rutina y hacerlo en otros lugares.

• DIFICULTAD •



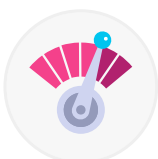
• PLACER •



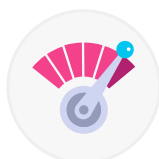
Spiderman

El hombre se sitúa de pie doblando su cuerpo mientras la mujer está tumbada en la cama o encima de una mesa. En esta posición, él tiene mejor visión sobre el cuerpo de la mujer y la estimulación en el clítoris es más intensa.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



POSTURAS PARA ESTIMULAR EL PUNTO P

Al igual que las mujeres, los hombres también tiene un punto que los hace enloquecer de placer, se llama punto P y se activa mediante la estimulación de la próstata, dando lugar a orgasmos súper placenteros. Se puede estimular de dos maneras: la primera es de manera indirecta, **masajeando y presionando suavemente con el dedo índice el perineo**, zona que se encuentra entre los testículos

y el ano (recomendamos llevar las uñas bien cuidadas para evitar arañazos). Y la segunda, más directa, introduciendo **lentamente un dedo bien lubricado en el ano**, hasta que se encuentre una estructura que es como una especie de “nuez”. Estas son las posturas ideales para que tu pareja tenga orgasmos explosivos experimentando nuevas sensaciones.

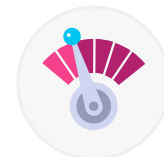


Café con nata

A los hombres les encanta que les estimulen el pene con los pechos, si además, al mismo tiempo se le introduce un dedo en el ano, sentirán mucho más placer. Esta postura añade la ventaja del contacto visual a la vez que **se estimulan varias zonas al mismo tiempo**.

• DIFICULTAD •

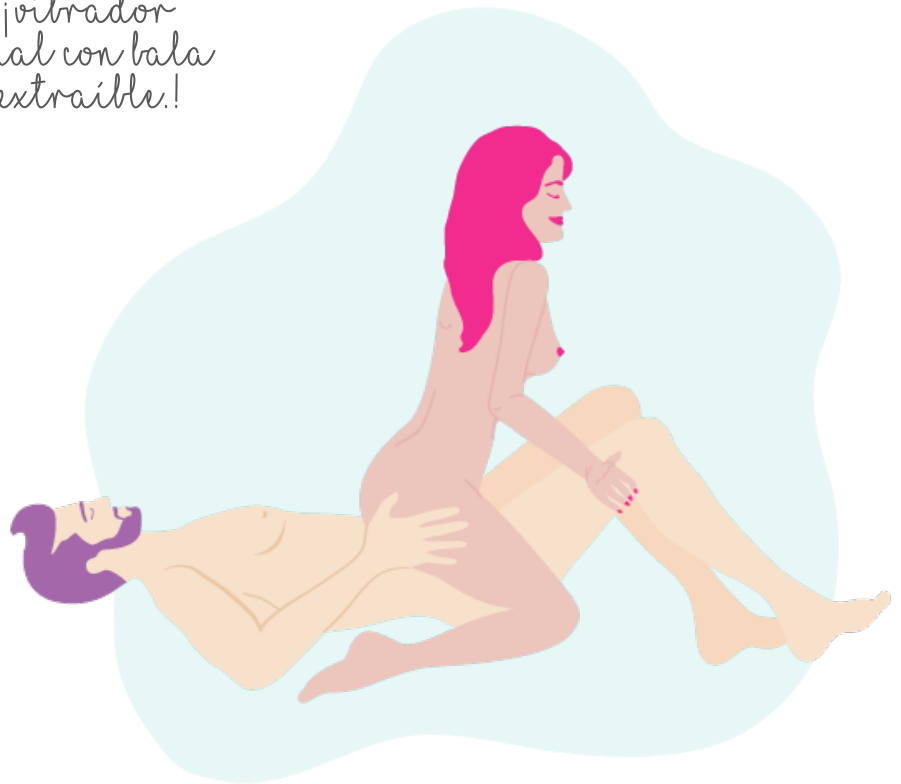
• PLACER •



POSTURAS PARA
ESTIMULAR EL PUNTO P

• Cuco •

vibrador
anal con bala
extraíble!



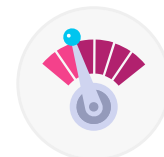
15%
DESCUENTO

con el código
POSTURAS15

El barco de vela

El hombre tumbado en la cama levanta ligeramente las piernas. La mujer se sienta sobre él dándole la espalda, **teniendo acceso al perineo y al ano**. De esta manera se estimula el punto G de la mujer mediante la penetración y el punto P del hombre al introducir el dedo en el ano. Una almohada bajo la pelvis del hombre hace más accesible, cómoda y excitante la experiencia.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



ORGASMOS DE CINE PARA ÉL

En el caso de los hombres, **aumentar la excitación es fundamental** para potenciar el orgasmo masculino. Es importante saber que el punto de mayor placer del hombre no se encuentra concentrado en una única parte del cuerpo, el pene. A menudo, la erección hace tan evidente que el placer se encuentra ahí, que nos olvidamos de que hay muchas otras sensaciones que

se pueden experimentar con el cuerpo del hombre para que sienta placer. Los labios, las orejas, el pecho, la parte interior de los muslos, el glande, los testículos o el perineo son zonas que al ser estimuladas hacen que la experiencia sea **más divertida y excitante**. En esta sección, proponemos ampliar el repertorio de posturas para aumentar el placer masculino.

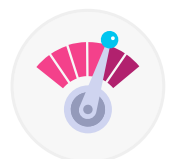
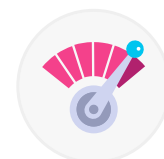


La V

El hombre se coloca semisentado sobre una superficie firme y la mujer hace lo mismo sobre él, colocando las piernas sobre sus hombros. Es una postura que permite el movimiento de la pelvis de ambos, ofreciendo **la ventaja del contacto visual**. Se requiere cierta forma física para evitar tirones inoportunos.

• DIFICULTAD •

• PLACER •



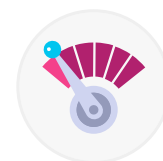
ORGASMOS
DE CINE PARA ÉL



El candado

Es frecuente fantasear con las encimeras de la cocina. Más concretamente con alcanzar el orgasmo sobre ellas. Esta es una postura sencilla en la que la mujer se sienta en el borde de la encimera abrazando con sus piernas el cuerpo del hombre que la penetra estando de pie junto a ella. El hombre tiene el control de la penetración. Por instantes, según la forma física de ambos miembros de la pareja, él puede tomar a la mujer por las nalgas levantándola y realizando la variante de “sexo de pie”.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



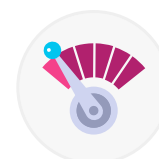
ORGASMOS
DE CINE PARA ÉL



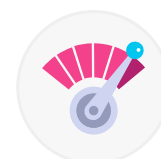
El desatascador

El baño es otro de los lugares de la casa con el que se fantasea con frecuencia. Esta postura es una variante del “perrito” pero estando de pie. El hombre se sitúa detrás de la mujer para penetrarla. El espejo y la posición le permitirán tener un control total de la escena.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



POSTURAS PARA EL SEXO ANAL

¿Te apetece abrirle la puerta al sexo anal? Aunque aún hay cierto tabú a su alrededor, es una práctica con la que el **placer y la diversión están asegurados**. Es importante recordar que el ano carece de lubricación natural, lo que hace imprescindible el **uso de lubricantes**. Un consejito para que la penetración anal sea indolora es

preparar la zona introduciendo primero un dedo bien lubricado y hacer suaves movimientos circulares, así se irá relajando y la penetración será más fácil. El sexo anal es placer, es íntimo, es intenso, es sexy, es potente y es orgásmico. Aquí tienes las mejores posturas para disfrutar de la práctica sexual más estrecha y excitante.

relajante anal ←

15%
DESCUENTO

• Analyse me! •
con el código
POSTURAS15



La “L” anal

La mujer estirada sobre una mesa y el hombre de pie, para así tener total libertad de movimientos. La penetración es muy profunda en esta postura.



• DIFICULTAD • • PLACER •



POSTURAS PARA
EL SEXO ANAL

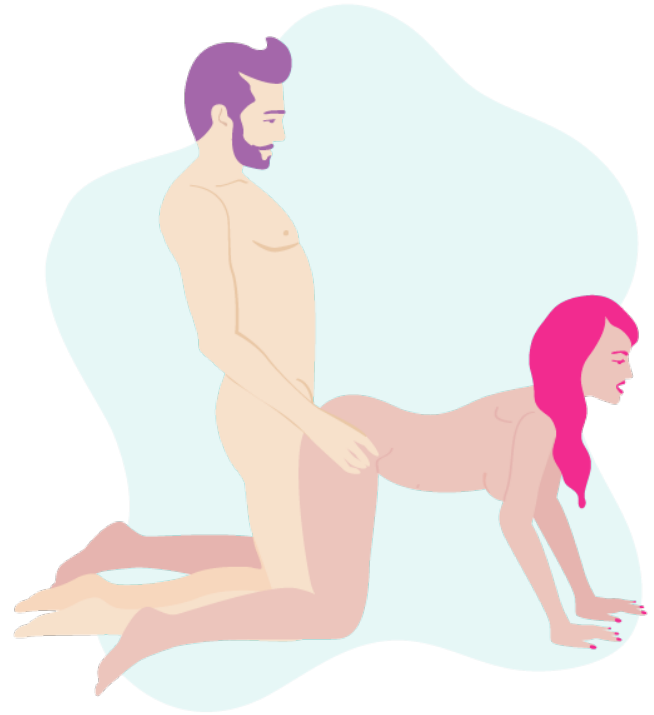
El perrito anal

La mujer se apoya sobre las rodillas al tiempo que el hombre la penetra por detrás. Ambos disfrutan de la penetración intensa y profunda que proporciona la postura.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



Más info
sobre
SEXO ANAL



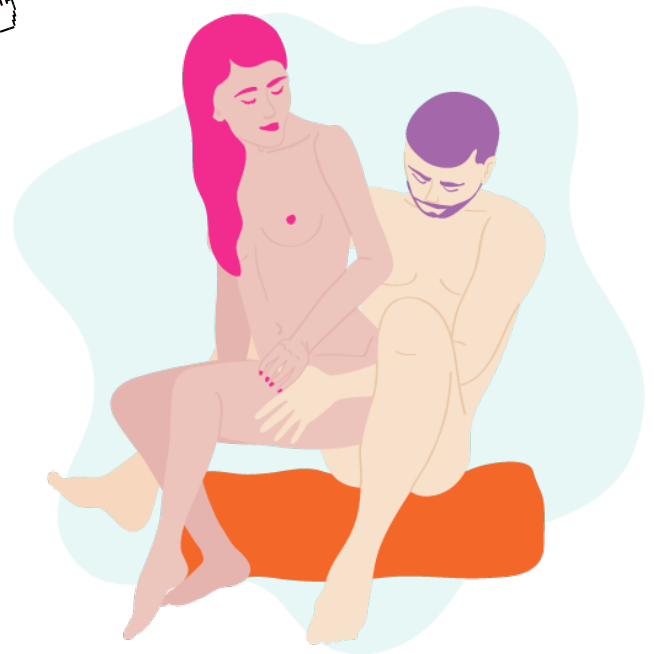
La cabalgata

La mujer se sienta sobre el hombre para que éste la penetre lentamente, puede ser de frente o de espaldas. Esta posición, resulta muy cómoda para la mujer ya que es ella quien controla los movimientos, el ritmo y la intensidad de la penetración.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



LAS POSTURAS MÁS ATREVIDAS

Para los amantes intensos, divertidos y atrevidos. Para los que quieren experimentar nuevas sensaciones durante sus juegos. Para los que la monotonía no forma parte de su vida. En este apartado sugerimos posturas para ir más allá y probar la creatividad y

el estado de forma física. Practicar estas posturas es un signo de salud en la pareja, significa que se puede hablar con libertad de los gustos y fantasías de cada uno. Son posturas de máxima dificultad que sin duda, ayudan a mantener la llama.



Trapeceistas

El hombre deja caer su cuerpo por un lado de la cama, manteniendo la pelvis y las piernas en el colchón. La mujer se sienta sobre él y es quien se mueve. Es una postura muy acrobática.

• DIFICULTAD •

• PLACER •



LAS POSTURAS
MÁS ATREVIDAS

Deportistas

Ideal para aquellos que practican Pilates en casa ya que la pelota da mucho juego. El hombre se sienta sobre la pelota y la mujer se sienta encima de él dándole la espalda. Mantener el equilibrio, la concentración y la excitación será todo un reto.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



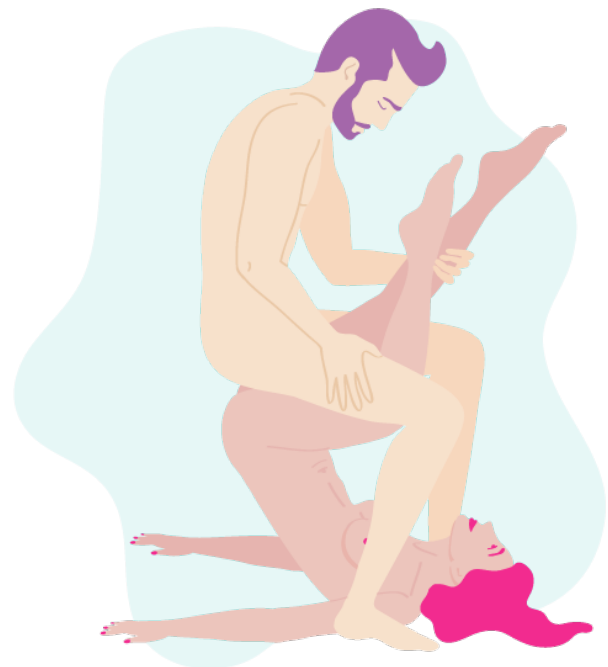
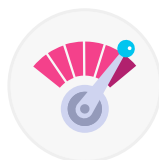
Yoguis

Una de las posturas tradicionales del yoga es elevar las piernas y llevarlas hacia la cabeza. La mujer realiza esta postura mientras el hombre, se sienta encima de ella y se concentra en la penetración.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



LAS POSTURAS MÁS ATREVIDAS

El Tetris

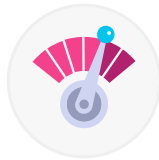
¿Quién no ha jugado al tetris?

La mujer tumbada de lado y el hombre de rodillas para encajar con el cuerpo de ella e iniciar la penetración.

• DIFICULTAD •



• PLACER •



Suspendida

El hombre está de pie y sujeta a la mujer por las nalgas de tal forma que ella está suspendida en el aire y le rodea con sus piernas alrededor de la cintura. Una postura muy complicada para mantenerla durante mucho tiempo.

• DIFICULTAD •



• PLACER •





PLATANOMELÓN

www.platanomelon.com

¿Dudas, preguntas o sugerencias?



Whats/Telf
611.455.700



e-mail



chat
on-line

Síguenos



Copyright: el titular del derecho de autor sobre todo el contenido de este documento es Platanomelón © 2014-2017

Excención de responsabilidad: la información aquí contenida es de carácter general y no alude a circunstancias específicas, no constituye asesoramiento profesional o médico y no sustituye la consulta personalizada con un profesional sanitario especializado.